COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 25 DE ENERO AL 7 DE FEBRERO DE 2022

AJÍ

AJO

ALBAHACA

CALABACÍN

CHOCLO

MANZANA

TOMATE PERITA

UVA

ZUCCHINI

Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca | Dirección General de la Granja | GRANJEROS DEL URUGUAY | Ministerio de Salud Pública | UAM | EXTRA VIRGEN DE URUGUAY | CHDA COMISIÓN HONORARIA DE DESARROLLO APÍCOLA | AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

visitanos en www.listainteligente.uy

AJÍ

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 5 días

Conocidos localmente como Ajíes Catalanes, pertenecen a la misma familia que el morrón o pimiento. Generalmente utilizados por su forma y sabor, estos pueden ser dulces o picantes. Tradicionalmente se utilizan en conservas por su forma o preparados a la parrilla junto con el asado. Se recomienda elegir los de aspecto turgentes, carnosos y pesados en proporción a su tamaño. Cuanto más brillante sea su color, son de mejor calidad y frescos. La piel debe ser lisa, sin manchas ni arrugas. Evitando los que tengan magulladuras, golpes o zonas blandas. Se conservan bien en lugares frescos y ventilados por pocos días o en heladera en recipiente (con ventilación) por varios días. Al igual que el morrón, se pueden congelar para conservarlos durante meses con todo su sabor, aunque se pierde su textura. Aportan color y sabor a los platos con muy pocas calorías, son fuente de fibra, tienen propiedades antioxidantes y son muy ricos en vitamina C, son ricos en provitamina A y potasio. Un dato interesante es que al cocinarlos en aceite pueden absorber mucho de este líquido.

AJO

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
6 meses

En los últimos años ha aumentado considerablemente el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas. Este último es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enristrado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China. La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.

ALBAHACA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 días

Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea anual cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra se deben elegir aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas. Se puede congelar tanto fresca como escaldada y de esa forma conservar por varios meses. Para el consumo fresco, lavar y desinfectar minutos antes de consumirla. Entre sus principales propiedades se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes..

CALABACÍN

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera
en un lugar oscuro

DURACIÓN
7 días

Es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay es un cultivo estival, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos relativamente prolongados. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. Al momento de la compra seleccionar aquellos frutos que no presenten heridas ni zonas blandas, con su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores calabacines son los que tienen color anaranjado uniforme, sin zonas verdes o blancas. Se conservan muy bien por períodos relativamente largos en el hogar.

CHOCLO

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
3 a 5 días

En el Mercado Modelo se distinguen los siguientes tipos: superdulces, dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado óptimo para el consumo más estrecha, lo que determina que sean los que se comercializan a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y superdulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

MANZANA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante.
Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.

TOMATE PERITA

CONSERVACIÓN
Fuera de heladera

DURACIÓN
3 a 5 días

Esta especie es originaria de nuestra América. Las principales zonas de producción en nuestro país son el litoral norte (Salto y Bella Unión) con productos en invernáculos que nos abastecen durante todo el año pero concentrando la producción en invierno y primavera; y la zona sur, donde se concentra la producción en verano y otoño. Los tomates se deben elegir uno a uno, los más firmes al tacto y sin golpes, heridas o machucones. Expresa sus mejores características de sabor y aroma si madura a temperaturas de entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 10 y 15 grados. No se recomienda su conservación en heladera sino en lugares frescos, ventilados, sin exposición a la luz directa del sol y sin bolsa de nylon ya que provoca una maduración innecesaria.

UVA

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
7 días

Comienza la zafra de una de las variedades de uva más populares, la Moscatel. A la hora de elegir los racimos, buscar aquellos cuyos raquis (la parte verde del racimo que conecta las uvas entre sí) estén verdes, ya que este es el órgano que muestra primero las señales de deshidratación. Las bayas (granos) deben estar bien adheridas al raquis (no desprenderse fácilmente) y deben tener aspecto sano, sin heridas o signos de podredumbre. Se puede agitar levemente el ramo para comprobar si se desprenden los granos.

ZUCCHINI

CONSERVACIÓN
Heladera
En recipiente cerrado

DURACIÓN
5 días

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo. En cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más tiernos, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.